Agriculture Canada

LA PRÉPARATION DES LÉGUMES POUR 50 PORTIONS

630.4
C212
P 1657
fr.
c.3

PUBLICATION 1657 1978

CANADA AGRICULTURE
LIBRARY
BIBLIOTHÈQUE
DEPARTMENTAL LIBRARY
BIBLIOTHÈQUE DU MINISTÈRE
ÉDIFICE SIR JOHN CARLING BLDG.
OTTAWA, ONTARIO
CANADA AGRICULTURE
CANADA AGRICULTURE
CANADA AGRICULTURE

630.4
C212
P1657
fr.
C 3

LA PRÉPARATION DES LÉGUMES POUR 50 PORTIONS

La préparation des légumes vous cause-t-elle des maux de tête? Rassurez-vous, les services alimentaires *peuvent* servir des légumes frais qui sont à la fois attrayants et savoureux. Voici comment: achetez des légumes frais de haute qualité, cuisez-les adéquatement et servez-les promptement. Ils rendent tout repas coloré et attrayant, particulièrement s'ils sont servis et assaisonnés avec imagination.

Saviez-vous que moins de 10% du dollar consacré aux services alimentaires est dépensé pour des légumes frais, congelés ou en conserve? Cet item relativement peu coûteux peut rapporter beaucoup en termes de satisfaction de la clientèle.

Les Canadiens deviennent de plus en plus conscients des effets d'une bonne nutrition et, à ce point de vue, les légumes sont des aliments "naturels" qu'on est justifié de promouvoir. Quand vous servez des légumes de haute qualité, les clients bénéficient d'une bonne valeur alimentaire pour leur argent. En même temps, votre menu devrait offrir un choix de légumes peu caloriques aux gens qui surveillent leur ligne.

Le Guide alimentaire canadien recommande au moins deux portions de légumes par jour. Essayez d'offrir une variété de légumes (jaunes, verts ou feuillus). Ils sont une bonne source de vitamine A, de vitamine C et d'acide folique. Certains sont particulièrement riches en fer et la plupart fournissent peu de calories. De plus, ils constituent l'une des plus importantes sources de fibres alimentaires.

SUGGESTIONS DE LÉGUMES POUR CLIENTS SOUCIEUX DE LEUR POIDS:

Une portion de ces légumes fournit:

moins de 30 calories
asperges
haricots verts ou jaunes
brocoli
carottes
morceaux de céleri
chou-fleur
concombres
laitue
radis
courges d'été

moins de 50 calories
choux de Bruxelles
chou râpé
oignons
épinards, cuits
tranches de tomate
tomates en conserve
choucroute
rutabagas (jaunes)

CUISSON DES LÉGUMES:

Préparez les légumes juste avant la cuisson de façon à conserver le maximum de nutriments et obtenir une meilleure saveur et apparence.

Sélectionnez les légumes selon le mets servi. Essayez d'obtenir une variété de textures utilisant des légumes fermes et mous (par exemple, au lieu de servir des pommes de terre en purée avec de la courge, optez de préférence pour des haricots verts, tendres et croquants). Recherchez les contrastes de formes; ainsi un pain de viande avec des choux de Bruxelles est plus approprié que des boulettes de viande avec ce même légume. Contrastez les couleurs (par exemple, un légume vert avec un légume jaune).

Variez les saveurs: tenez compte des saveurs délicates ou prononcées des légumes servis. Une combinaison heureuse consiste en des pommes de terre et du panais.

Triez ou découpez les légumes en morceaux de même grosseur à l'aide d'un éplucheur à légumes, de façon à prévenir des pertes excessives et afin d'assurer une cuisson uniforme. Si possible, conservez la pelure car celle-ci renferme plusieurs nutriments.

Ne jamais trempez les légumes avant la cuisson, sauf si c'est absolument nécessaire. Certains légumes, tels le chou-fleur, le brocoli, le chou et les choux de Bruxelles peuvent nécessiter un trempage pour retirer les insectes. Pour cela, les tremper 30 minutes dans de l'eau froide salée; une durée plus longue occasionnerait des pertes de vitamines.

Guide de cuisson

Cuisez les légumes jusqu'au stade tendre mais croquant. Ils ont meilleure apparence, meilleur goût et sont plus nutritifs quand ils cuisent le moins longtemps possible. Toutefois, ils ne devraient pas avoir un goût cru.

Pour mettre les courges et les tubercules en purée, ceux-ci devraient être cuits jusqu'à ce que tendres et mous.

Les légumes enrobés de pâte à frire devraient être cuits en pleine friture de sorte qu'ils deviennent croustillants à l'extérieur mais tendres à l'intérieur.

N'ajoutez pas de poudre à pâte dans l'eau de cuisson des légumes car ceci augmente beaucoup les pertes en thiamine et en vitamine C. Les légumes frais, cuits de façon appropriée ne devraient subir qu'une perte légère de couleur.

Essayez différentes combinaisons de légumes ou d'autres aliments. Par exemple, des haricots verts avec des amandes; des haricots verts et jaunes; ou, du chou-fleur avec des pois verts.

N'ajoutez les aliments acides, comme les tomates, aux autres légumes qu'une fois cuits jusqu'à tendreté.

En effet, les fruits et légumes acides retardent la cuisson.

Conservez le liquide de cuisson des légumes pour usage subséquent dans les soupes et les sauces.

Évitez de cuire les légumes outre-mesure car ils deviennent pâteux et subissent des pertes en couleur et en vitamines. Généralement, une cuisson excessive altère plus la qualité que le temps d'attente.

Le temps d'attente et le service

Un temps d'attente prolongé occasionne une perte de nutriments et un produit moins attrayant. Si les légumes doivent être gardés au chaud avant le service, ils devraient être cuits pas tout à fait complètement, afin de tenir compte de la cuisson qui se poursuit aux comptoirs chauffants.

Servez toujours les légumes chauds, *chauds* et les légumes froids, *froids.*

LES MÉTHODES DE CUISSON

Il existe plusieurs façons de cuire les légumes afin d'ajouter de la variété aux menus. Essayez la cuisson à la vapeur, au four, en pleine friture, au gril ou encore des légumes braisés ou sautés. Ces méthodes ne produisent que très peu de perte au point de vue nutriments. Les méthodes de cuisson les plus acceptables sont marquées d'un astérisque (*) dans les tableaux.

La cuisson au four

De par sa nature, la cuisson au four permet peu ou aucun contact avec l'eau, ce qui résulte, comparativement aux autres méthodes, en une plus grande rétention de nutriments, de couleur et de saveur dans les légumes. Disposez les légumes préparés dans un plat à four, ajoutez l'eau, couvrez et cuisez. Les pommes de terre et les courges sont à leur meilleur lorsque cuites au four dans leur enveloppe naturelle.

Sauter

Quelques légumes se prêtent à cette méthode de cuisson. Sur la plaque à sauter, faire cuire les légumes

DURÉES DE CUISSON POUR 50 PORTIONS

légumes	eau	durées (minutes)		
		160°C	190°C	220°C
Asperges	1 L	–	–	32
Carottes régulières	1 L	2 h 15 min	1 h 45 min	1 h 40 min
Courgerons	–	85-90	70-75	–
Courgettes	1 L	60	60	–
Oignons entiers	–	–	–	65-70
Panais	1 L	2 h	2 h 15 min	–
Pommes de terre	–	2 h 5 min	1 h 20 min	1 h 40 min
Tomates en demies	–	25	15	10

DURÉES DE CUISSON POUR SAUTER ET GRILLER LES LÉGUMES POUR 50 PORTIONS

légumes	sauter durée (minutes)	griller durée (minutes)
Champignons, entiers	5	24
Oignons		
– entiers	–	60
– tranchés	8-10 (transparents)	–
	18-20 (dorés)	–
Tomates, en demies	–	10
Courgettes, en demies	–	12-13 par côté

dans 200 g de gras jusqu'à ce que tendres et dorés. Remuez durant la cuisson.

Griller

Préparez les légumes tel qu'indiqué ci-dessous et déposez sous le gril à environ 8 cm de la chaleur. Retournez et remuez durant la cuisson. Grillez les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement brunis.

Cuisson à l'eau (sur réchauds électriques et marmites à vapeur)

Ajoutez les légumes préparés à de l'eau bouillante salée. Utilisez très peu d'eau afin d'assurer le moins de perte en nutriments. Commencez le minutage lorsque l'eau bout à nouveau. Baissez le feu et faites bouillir doucement. Remuez les légumes le moins souvent possible afin de ne pas les briser. Les légumes sont cuits lorsqu'ils sont tendres à la fourchette.

DURÉES DE CUISSON POUR LA CUISSON À L'EAU ET À LA VAPEUR POUR 50 PORTIONS

légumes	à l'eau durée (minutes)				à la vapeur durée (minutes) cuiseur sous-pression	
	eau (L)	sel (mL)	réchaud électrique	marmite à vapeur	35 kPa (5 lb)	100 kPa (15 lb)
Asperges	4	15	5	3	7	1
Betteraves	pour couvrir	–	55-60	45-55	45	30
Brocoli	4	15	10*	5*	5	30 sec
Carottes						
– nouvelles	4	15	13	10	9	6
– régulières	4	15	12-17	10-12	10	7
Céleri	4	15	12*	8*	5	2
Chou						
– en quartiers	4	15	8-10	8	10-12	4
– en râpé	4	15	15*	5*	5-6	1
Choux de Bruxelles	4	15	10*	10*	5-6	2
Chou-fleur	4	15	12*	8*	8	–
Courges						
– courgeron	–	–	–	–	13	6
– potiron	4	15	14	11	12	8
– courge musquée	4	15	10-15	10-12	5	2
– courge de Hubbard	4	15	20	15	10	3
– courge à la moëlle	4	15	15*	12	8	5
– courgette, tranché	–	–	–	–	8	4
Épinards	–	–	15	5	8	4
Haricots verts et jaunes						
– entiers	4	15	8-10*	8-9*	6	4
– morceaux de 3 cm	4	15	15*	15*	7	3
Maïs en épi	4	15	8	5	15	3
Oignons						
– entiers	pour couvrir	15	25	25	15-18	10
Panais	4	15	11	15-17	17	10
Pommes de terre						
– nouvelles	4	15	20	22	20	13
– régulières	4	15	20	23-25	20-22	10
Rutabagas (jaunes)	4	15	35-40	40	17	8

* Méthode la plus acceptable.

Cuisson à la vapeur

La cuisson à la vapeur est la méthode de cuisson la plus rapide pour cuire les légumes. Déposer les légumes préparés dans un plat (perforé ou non) allant dans le cuiseur sous-pression. Commencez le minutage lorsque le cuiseur a atteint la pression requise. Il est préférable d'utiliser des plats peu profonds pour accélérer la cuisson. Les durées recommandées ci-après ont été établies en utilisant des plats à four perforés peu profonds.

Légumes congelés

Achetez environ 4,5 kg de légumes congelés pour 50 portions (80-85 g chacune). Utilisez un minimum d'eau et ne faites pas bouillir ou cuire excessivement.

Légumes en conserve

Versez le liquide des conserves dans une marmite et faites bouillir rapidement afin de réduire le volume de moitié. Ajoutez les légumes et réchauffez suffisamment. *Ne faites pas bouillir.*

DURÉES DE CUISSON POUR 50 PORTIONS
CHACUNE DE 80-85 GRAMMES DE LÉGUMES CONGELÉS

légumes	cuisson à l'eau durée (minutes)		cuisson à la vapeur durée (minutes)
	réchaud électrique (500 mL d'eau)	marmite à vapeur (2 L d'eau)	cuiseur sous-pression 100 kPa (15 lb)
Brocoli	5	3	non recommandé
Chou-fleur *	3	4	4
Choux de Bruxelles	10	5	4
Courges, en dés *	4	1	1
Haricots, verts et jaunes	10	7	5-7
Légumes mélangés	7	3	2
Maïs, égrené	3	3	2
Pois	5	3	3
Pois et carottes	5	3	3

* De l'eau additionnelle peut être nécessaire.

LE SERVICE

Les épices, les herbes et les garnitures peuvent rehausser la saveur des légumes lorsque bien utilisées. Cependant elles ne devraient pas masquer la saveur plaisante et naturelle des légumes. Commencez avec une petite quantité d'assaisonnement, ajoutant plus au goût.

légumes	garnitures	assaisonnements
Asperges	Vinaigrette à la française Fromage râpé ou fondu Beurre citronné	Poivre frais moulu Persil haché Origan
Betteraves	Jus d'orange Raifort Crème sure, nature ou avec des oignons verts hachés	Fenouil Clou moulu

légumes	garnitures	assaisonnements
Brocoli	Fromage râpé Vinaigrette à la française claire Mayonnaise avec du jus de citron	Moutarde sèche Muscade Romarin
Carottes	Fromage parmesan râpé Miel ou sirop d'érable Jus de citron	Fenouil Menthe Estragon
Céleri	Crème sure et vinaigrette Mille-Iles Fromage suisse râpé Sauce soya	Oignons verts hachés Muscade Persil
Chou	Fromage parmesan râpé Crème sure Vinaigrette française claire	Graines de carvi Moutarde sèche
Chou-fleur	Fromage râpé ou sauce au fromage Beurre fondu, cari et persil	Basilic Paprika Persil
Choux de Bruxelles	Champignons sautés et bacon cuit émietté Vinaigrette à la française claire Mélange de sauce Worcestershire, de moutarde préparée et de poivre de cayenne	Graines de carvi Graines de fenouil Thym Ail écrasé
Épinards	Crème Fromage râpé Bacon cuit émietté	Basilic Muscade Sarriette
Haricots, verts et jaunes	Piment rouge et amandes effilées Croûtons à l'ail Beurre, jus de citron et persil	Basilic Cerfeuil Romarin
Oignons	Piment rouge haché Sauce blanche	Muscade Thym Clou de girofle
Panais	Fromage râpé Glace au miel Chapelure au beurre	Cerfeuil Gingembre Macis
Pommes de terre	Crème sure Beurre citronné Fromage fort râpé	Cerfeuil Ciboulette Menthe
Rutabagas (jaunes)	Fromage râpé En purée avec de la cassonade Crème sure et persil haché	Gingembre Muscade Persil
Tomates	Fromage râpé Chapelure au beurre Crème sure	Basilic Thym Oignon haché

Information commerciale des denrées

Les rapports suivants sont disponibles gratuitement à cette adresse:

Division des services de commercialisation
Agriculture Canada
Edifice Sir John Carling
Ottawa, K1A 0C5
(613) 994-9765

Volaille:
- Rapport sur le marché des volailles (hebdomadaire)
- Revue du marché avicole (trimestrielle et annuelle)

Produits laitiers:
- Rapport sur le marché des produits laitiers (hebdomadaire)
- Revue des produits laitiers (annuelle, supplément à l'hebdomadaire)

Bétail:
- Rapport sur le marché des bestiaux et de la viande (hebdomadaire)
- Revue du marché des bestiaux (annuelle)

Fruits et légumes:
- Rapport quotidien du marché des pommes de terre (oct. à juin)
- Rapport sur les récoltes et les marchés de fruits, de légumes et de miel (hebdomadaire)
- Cours du marché de gros au détail pour les importations de fruits et légumes (hebdomadaire. Disponible séparément pour Montréal et Toronto).

Rapport des Perspectives alimentaires:
Ce bulletin de deux pages est publié mensuellement. Il indique aux acheteurs le mouvement des prix et des réserves alimentaires canadiennes pour le mois qui vient. "Les Perspectives alimentaires" sont disponibles gratuitement à:

Direction de l'economie
Agriculture Canada
Edifice Sir John Carling
Pièce 303
Ottawa, K1A 0C5

Note:

Pour plus d'information concernant l'achat, le classement, la disponibilité saisonnière et l'entreposage des légumes, vous pouvez référer à la publication no. 1656 *Achat et entreposage des aliments canadiens,* laquelle est disponible aux Services de l'information Agriculture Canada, Ottawa K1A 0C7.

Quantité de légumes frais à acheter pour 50 portions selon les pertes moyennes de préparation et de cuisson

légumes frais	masse à l'achat (A.P.)[1] kilogrammes	masse prêts à cuire (E.P.)[1] kilogrammes	portion de service suggérée grammes	mL ou morceaux	préparation
Asperges	6,0	3,4	50-60	3-4 pointes	Rompre les tiges à l'endroit où elles se brisent facilement. Enlever le sable sous les écailles.
Betteraves, sans feuilles	4,0	–	70	1 betterave	Laver sans endommager la pelure. Peler après cuisson.
Brocoli	6,0	3,6	65-70	2 tiges	Enlever la partie ligneuse de la tige et les grosses feuilles. Couper en portions sur le sens de la longueur.
Carottes					
– nouvelles	4,6	4,1	70	5 carottes	Brosser ou gratter. Laisser entières.
– régulières	6,2	4,5	70	125 mL	Peler et couper en morceaux de 3 cm.
Céleri	5,2	4,1	70	125 mL	Couper la base et les feuilles. Couper en morceaux de 3 cm.
Champignons	6,0	5,3	65-70	75 mL	Enlever la queue.
Chou					

– quartiers	6,0	4,8	110	1 quartier de 5 cm	Enlever les feuilles externes et le trognon. Au goût, râper ou diviser en quartiers.
– râpé	6,0	4,8	50-60	125 mL	
Choux de Bruxelles	5,0	3,5	55-60	5-6 choux	Enlever les feuilles externes et le trognon.
Chou-fleur	7,0	4,8	85-90	150 mL	Enlever les feuilles externes et le trognon. Séparer en fleurettes.
Courges					Enlever les graines de toutes les courges sauf pour les courgettes.
– courgeron	10,0	8,2	150 avec l'écorce 110 sans l'écorce	(85 mL en purée)	Laisser pelure. Couper en portions de service.
– potiron	11,0	8,2	150 avec l'écorce 110 sans l'écorce	(85 mL en purée)	Laisser pelure. Couper en portions de service.
– courge musquée	8,0	6,1	110-115	125 mL (85 mL en purée)	Laisser pelure. Couper en portions de service.
– courge de Hubbard	10,0	8,5	150 avec l'écorce 110 sans l'écorce	(85 mL en purée)	Peler et couper en dés
– courge à la moëlle	10,0	7,9	150 avec l'écorce 110 sans l'écorce		Laisser pelure, couper en tranches de 2 cm.
– courgette					
– tranchée	6,5	6.0	110	125 mL	Laisser pelure, couper en tranches de 3 cm ou en demies.
– demies	5,4	4,9	90	1/2	
Epinards, non lavés [2]	5,0	5,6	80	125 mL	Enlever les racines et les grosses tiges. Laver plusieurs fois en les secouant dans l'eau à chaque fois. Ne pas assécher complètement pour la cuisson.
Haricots verts et jaunes	4,5	3,6	70	125 mL	Parer. Laisser entiers ou couper en morceaux de 3 cm.
Maïs en épi	15,0 (50 épis)	9,0	200	1 épi	Enlever les pelures et les soies. Ne laisser qu'une partie de la tige.
Oignons					
– entiers	6,0	5,2	90-115	1 moyen	Enlever pelure et tige. Laisser entiers ou trancher.
– tranchés	4,4	4,0	75	75 mL	
Panais	8,5	6,4	110-115	125 mL	Peler, couper en morceaux ou en tranches de 1,5 cm.
Pommes de terre					
– nouvelles	4,0	3,9	70-75	1 petite pomme de terre	Brosser, garder la pelure.
– régulières	5,0	4,0	70-75	½ pomme de terre	Peler, laisser entières, en demies ou en quartiers.
– entières	9,5	9,4	140-165	1 pomme de terre	Garder la pelure, laisser entières, piquer.
Rutabagas (jaunes)	8,5	6,4	110-115	125 mL	Peler, couper en morceaux de 3 cm.
Tomates	4,5 (25 entières)	4,3	75-80	1/2	Enlever la queue. Couper en demies.

[1] La masse à l'achat (A.P.) et la masse de la "portion consommable" (E.P.) sont des moyennes et peuvent varier grandement.
[2] Les épinards peuvent avoir une plus grande masse, suite au lavage.

On peut obtenir des exemplaires de cette publication aux
SERVICES D'INFORMATION
MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DU CANADA
OTTAWA
K1A 0C7

© MINISTRE DES APPROVISIONNEMENTS ET SERVICES CANADA 1978

N° de cat. A53—1657/1978F
ISBN 0-662-01575-4

CUISINE À LA MODE MÉTRIQUE

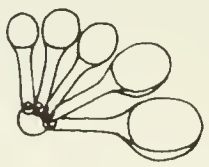
MESURES

Utilisez des mesures métriques pour des recettes métriques.
Les mesures sont indiquées en millilitres (mL) et sont disponibles dans les formats suivants:

1000 mL = 1L
500 mL
250 mL

250 mL
125 mL
50 mL

25 mL
15 mL
5 mL
2 mL
1 mL



TEMPÉRATURES

Températures utilisées couramment

°C	remplace °F	°C	remplace °F
100	200	190	375
150	300	200	400
160	325	220	425
180	350	230	450

Température du réfrigérateur: 4°C remplace 40°F
Température du congélateur: −18°C remplace 0°F

MASSE

1 kg (1000 g) est légèrement supérieur à 2 livres
30 g égalent environ 1 once

LONGUEUR

1 cm (10 mm) est légèrement inférieur à ½ pouce
5 cm égalent environ 2 pouces

PRESSION

La pression des cuiseurs sous-pression est mesurée en kilopascals (kPa) au lieu de livres par pouce carré (lb/po.^{2}).

kPa	remplace lb/po.^{2}
35	5
70	10
100	15

CANADIAN AGRICULTURE LIBRARY
BIBLIOTHEQUE CANADIENNE DE L'AGRICULTURE
3 9073 00136800 2